



Dr. med. Florian Eickel

**Darmchirurgie
und Endoskopie**



Klinik für Allgemeine Chirurgie und Koloproktologie

Richtiges Verhalten nach einer Enddarmoperation

bei Ihnen wurde eine Erkrankung des Enddarmes (z. B. Hämorrhoiden, Analfissur, Analfistel, Analthrombose o. Ä.) operiert. Um eine komplikationslose Heilung zu gewährleisten, aber auch um ein Wiederauftreten der Beschwerden und der Erkrankung möglichst zu verhindern, möchten wir Ihnen für die Zeit kurz nach der Operation und auch für den weiteren Verlauf einige Verhaltenshinweise mitgeben.

Das vorliegende Informationsblatt soll Ihnen bei der Pflege und Versorgung der Operationswunde helfen sowie Hinweise für das richtige Verhalten nach der Heilungsphase geben.

Nach der Operation

Ebenso wie bei anderen Operationen, können nach dem Eingriff Wundschmerzen auftreten, die jedoch mit Schmerztabletten gut zu behandeln sind.

Stuhlgang stört die Wundheilung nicht, im Gegenteil. Halten Sie den Stuhl auf keinen Fall zurück, sondern geben Sie dem Stuhldrang nach, allerdings ohne zu pressen. Um zu vermeiden, dass der Stuhl zu hart ist, bekommen Sie gegebenenfalls vom Arzt ein Pulver verordnet, das den Stuhl weich hält. Dieses wird - in einem Glas Wasser aufgelöst - täglich getrunken. Gerade unmittelbar nach einer Enddarm-Operation sollten Sie auf eine faserreiche Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr achten.

Nach dem Stuhlgang reinigen Sie After und Wunde durch lauwarmes Ausduschen. Spreizen Sie dazu die Gesäßbacken mit einer Hand und spülen die Wunde mit dem Brausekopf mit angenehm warmem Wasser aus. Grundsätzlich sollten Sie die Wunde auch unabhängig vom Stuhlgang morgens und abends ausduschen.

Nach der Operation und in den folgenden Tagen werden sich Wundsekret und vielleicht auch etwas Blut absondern. Die Absonderungen können manchmal unangenehm riechen und auch grünlich gelblich verfärbt sein. Das ist jedoch völlig normal und sollte Sie nicht beunruhigen.

In der Regel sind Sie in den nächsten Tagen nicht voll arbeitsfähig. Bei Bedarf wird Ihnen eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausgestellt.

Worauf ist zu achten?

Sollten in den nächsten Tagen eine von folgenden Störungen auftreten:

- mehrmals stärkere Blutungen
- nicht nachlassende oder zunehmende Schmerzen
- schmerzhafte Knoten
- Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- Schwierigkeiten beim Abführen
- Verstopfung oder Inkontinenz

rufen Sie uns bitte an oder kommen an Sonn- und Feiertagen in die Notfallambulanz..

Tel.: 0521/32 92 32 55

www.darmchirurgie-bielefeld.de

Ändern der Lebensgewohnheiten?

Ernährung

Hauptursache von Enddarmleiden ist unsere faser- oder ballaststoffarme Ernährung. Für Ihr Wohlbefinden und eine geregelte Verdauung sind Faserstoffe unerlässlich. Faser- und Ballaststoffe sind alle unverdaulichen Pflanzenteile - praktisch ohne Kalorien. In tierischer Nahrung sowie in Weißmehl und Zucker sind sie nicht mehr enthalten. Durch einen ausreichenden Verzehr von Faserstoffen kann man den immer häufiger werdenden - auch bösartigen Erkrankungen - des Darmes und des Afters aktiv vorbeugen. Zusammen mit reichlich Flüssigkeit sind Faserstoffe die Füllstoffe für den Darm, um die Darmwand zu dehnen. Erst die dadurch ausgelösten „Füllungs- und Dehnungsreflexe“ aktivieren die Darmtätigkeit. Dabei ist nicht die Häufigkeit des Stuhlganges, sondern seine Zusammensetzung (Fasergehalt) entscheidend.

Der Stuhl sollte gut geformt, aber weder knollig noch breiig sein. Die meisten Faserstoffe enthält Weizenkleie. Es wird ein täglicher Verzehr von 1-2 Esslöffeln z.B. in Joghurt, Suppe oder mit Müsli empfohlen. Bei starken Blähungen kann die Weizenkleie durch Flohsamenschalen ersetzt werden. Bevorzugen Sie zusätzlich Vollkorn- und Knäckebrot. Essen Sie viel Obst und Gemüse mit Schalen und Gehäuse. Meiden Sie alles Weißgebackene (Brötchen, Nudeln, Kuchen). Trinken Sie zusätzlich jeden Tag mindestens 2 Liter Flüssigkeit.

Versuchen Sie bitte nicht Ihren Stuhl durch die Einnahme von Abführmitteln zu regulieren. Diese sind oft schädlich und meistens überflüssig. Sie können gefährliche Nebenwirkungen wie Wasser- und Salzverlust, Herz-Kreislauf-Schwäche und Leberschäden verursachen. Darüber hinaus fördern



Sie die Entstehung von Hämorrhoiden und anderen Enddarmkrankungen.

Richtige Analhygiene

Nach jedem Stuhlgang sollte man den After feucht reinigen. Zu Hause bietet hierfür ein Bidet, aber auch eine Einsatzschale (z.B. Dublo-Einsatzbidet) die besten Voraussetzungen. Am schonendsten und einfachsten ist die Reinigung mit lauwarmen Wasser und der eigenen Hand. Seife oder desinfizierende Zusätze sind überflüssig und eher schädlich. Nach der Reinigung den After mit weichem Toilettenpapier trockentupfen, keinesfalls trockenreiben. Bei besonders empfindlicher Afterhaut empfiehlt sich das Trocknen mit einem Fön. Ohne Bidet hilft eine Afterdusche oder ein gut getränkter, weicher Waschlappen.

Am Arbeitsplatz und auf Reisen empfiehlt sich, vor dem Toilettengang ein Zellstofftaschentuch unter einem Wasserhahn anzufeuchten. Nach dem Stuhlgang erfolgt die „Grobsäuberung“ mit dem vorhandenen Toilettenpapier, danach die „Schlussreinigung“ mit dem feuchten Zellstofftuch. Mit einem zweiten, trockenen Zellstofftuch wird der After trocken getupft. Handelsübliche Feuchttücher sind wegen des Allergierisikos grundsätzlich nicht zu empfehlen.

Körpergerechtes Stuhlverhalten

Für den aufrechten Gang ist das Bindegewebe, vor allem des Beckenbodens und des Enddarms bei uns Menschen oft zu schwach ausgebildet. Deshalb ist unter anderem das Hämorrhoidalleiden so verbreitet. Aber auch eine nachlassende Stuhlkontrolle (Inkontinenz) hat hier häufig Ihre wesentliche Ursache – oft verstärkt durch jahrelanges Fehlverhalten auf der Toilette. Eine körpergerechte Stuhlentleerung kann Hämorrhoidalleiden und Inkontinenz vielleicht nicht immer verhindern, aber sicher hinauszögern. Dagegen lässt sich schwaches Bindegewebe weder durch Massagen noch durch Gymnastik oder Medikamente verstärken. Prinzipiell ist ein gut geformter Stuhl für den Schließmuskel und den After besser als ein zu weicher Stuhl. Ein dauernd breiiger Stuhl lässt den Schließmuskel „schrumpfen“ und fördert die Hämorrhoidenbildung. Aber auch Pressen bei festem Stuhl ist schlecht. Höchstens ein kurzes Anschieben“ ist erlaubt.

Noch gefährlicher ist das sogenannte Nachpressen. Nach der ersten Stuhlportion haben viele Menschen das Gefühl einer unvollständigen Entleerung. Dies ist jedoch meist eine Täuschung, denn Ursache hierfür ist der sich nach unten schiebende Darm. Besonders schlecht ist das Zeitungslesen auf dem

WC, denn bewusst oder unbewusst wird dabei der Darm weiter nach unten gedrückt: Es kann sich ein innerer Vorfall entwickeln und der Schließmuskel leiert allmählich aus.

Nach der ersten Entleerung und vor dem Säubern des Anfers sollten Sie deshalb 3-4 Mal folgende Übung durchführen:

- After zusammenkneifen und Schließmuskel einziehen
- eingezogenen Schließmuskel 3-5 Sekunden einhalten
- After locker fallen lassen (aber nicht pressen).

Sie können die Übung auch zwischendurch im Auto, im Büro, beim Fernsehen etc. wiederholen. Insgesamt sollten Sie sich höchstens 5 Minuten auf der Toilette aufhalten.

Selbsthilfe bei einem inneren Vorfall

Bei einem inneren Vorfall rutscht der Mastdarm in den Afterkanal hinein, gleichzeitig treten Beckenboden und After zu weit nach unten. Dadurch kann sich der After nicht sicher abdichten. Darmschleim, oft mit etwas Stuhl vermischt, tritt unkontrolliert aus dem After aus und reizt die Afterhaut mit Jucken, Brennen und Wundsein. Äußert unangenehm sind Druck und Stuhldrang im Enddarm, die oft über Stunden anhalten. Pressen auf der Toilette bewirkt jedoch keine Entleerung. Im Gegenteil: Pressen verstärkt den Vorfall, eventuell bis zur Inkontinenz.

Zunächst muss der Beckenboden vor weiteren Belastungen geschützt werden durch:

- ballaststoffreiche Ernährung
- kein Pressen auf der Toilette
- schwere Lasten vermeiden
- Vorsicht mit Aktivitäten, bei denen die Eingeweide nach unten auf den Beckenboden geschleudert werden (z.B. Joggen).

Ein Training des Beckenbodens kann ein Fortschreiten des Vorfalls hinauszögern:

- 10 Mal täglich 5 Afterübungen (siehe oben)
- Beckenbodengymnastik

Bei stärkeren Beschwerden kann zusätzlich ein elektronisch gesteuertes Muskel – und Nervenstraining (Biofeedback) verordnet werden.